

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

- Enfermería del adulto
- profesora; Beatriz gordillo
- licenciatura en enfermería
- alumna; Marli Paola Vázquez López
- 6º-C
- fecha:20/junio/2020

ESGUINCES

¿Qué es?

- Un esguince es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos.

- Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.

- **Causas;** Los esguinces son causados cuando una articulación es forzada a moverse en una posición antinatural.

- Por ejemplo, la "torcedura" de un tobillo ocasiona esguince en los ligamentos que se encuentran alrededor de éste.

Síntomas

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión.

Tipos de esguinces más comunes

- Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto

- Rodilla: girar durante una actividad atlética.

- Muñeca: caer sobre una mano extendida.

- Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis.

Factores de riesgo

- **Condiciones ambientales.** Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.

- **Fatiga.** Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones. Cuando estás cansado, también es más probable que sucumbas a fuerzas que podrían tensar una articulación.

- **equipo inadecuado.** El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.

- **Prevención;**
- Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces.

ANTOLOGIA LEN605 ENFERMERIA DEL ADULTO